

Limbi tröstliche Hausapotheke

Wenn es lieben Mitmenschen schlecht geht, ist das hart für Ihren Limbi. Da ist es hilfreich, ein paar Rituale für solche Notfälle zu kennen.

Helpfen lernen



Arbeiten Sie ehrenamtlich in einem Altenheim, Hospiz, Krankenhaus oder sonst einer Einrichtung, zu der Sie Zugang haben. Sich mit den Nöten anderer Menschen zu beschäftigen, bringt Ihren Limbi in Balance. Selbst wenn es nur wenige Stunden pro Monat sind.

FESTHALTEN FÜR DIE NACHWELT

Fotografieren Sie Ihren Alltag: Küche, Arbeitsplatz, Auto ... und schreiben Sie Notizen dazu. Für Ihre Kinder, Cousins, Neffen etc. noch nicht interessant, aber für die Generationen danach!



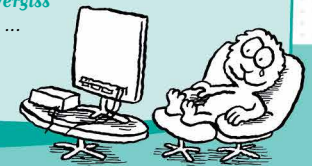
GLÜCKSKEKSE FÜR DIE AUGEN

Sind Sie schlecht drauf? Tanken Sie Zuversicht bei YouTube. Die Videos zu Pharrell Williams Song **Happy** lassen keinen Limbi kalt. Suchen Sie nach **Babylachen** oder **Flashmob dance** und lassen Sie Limbi auf dieser Lebensfreudewelle weitersurfen.



Bewegte Bilder, die bewegen

Es gibt Filme, die sind für Limbi wie Medizin, und die sollten Sie auch so bereithalten: **Ziemlich beste Freunde** (2011), **Das Schicksal ist ein mieser Verräter** (2014), **Philadelphia** (1993), **Hinter dem Horizont** (1998), **Vergiss mein nicht** (2013) ...



HEILENDE REISEN

Wenn Sie jemanden verloren haben, ist ein Ortswechsel für Ihren Limbi hilfreich. Ein preisgekrönter Spezialanbieter ist reiseinsleben.de – lassen Sie sich dort anregen.



FRIEDHOF BESUCHEN

- oder einen Friedwald – ein guter Ort, um dankbar zu werden. Genießen Sie den Moment des Abschiednehmens und kehren Sie mit gestärktem Limbi ins Leben zurück.



Kerze anzünden

Wenn Sie an einer Kirche vorbeikommen, sehen Sie nach, ob Sie dort eine Kerze für jemanden anzünden können.

Limbi-Tipp: Zusätzlich eine von dort für zu Hause mitnehmen. Das Ganze geht sogar online bei David Steindl-Rast's wundervoller Website gratefulness.org (dort auch auf Deutsch).



Andere trösten

Sie kennen noch mehr traurige Limbis? Hier können Sie Nachschub runterladen: www.limbi-welt.de/downloads